



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

Courir 3.4 : Droit devant

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cônes, ruban gommé, dossards

Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous.

Expliquez aux enfants les règles de sécurité et qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter, vous regarder et écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités de la journée.

Connaissez-vous des sports où il faut courir par en avant, de côté et par en arrière?

Échauffement : La tag couleur (5 - 8 minutes)

- Divisez les enfants en quatre équipes égales.
- Chaque équipe porte un dossard de couleur différente.
- Nommez un déplacement que les enfants doivent utiliser (marcher, courir, galoper, gambader). Déterminez quelle équipe sera la tag.
- Les membres de l'équipe qui a la tag tentent de toucher les enfants des autres équipes.
- Lorsqu'un enfant se fait toucher, il doit s'immobiliser et prendre la pose de l'étoile.
- Pour pouvoir être libéré et rejoindre de nouveau le jeu, un autre enfant doit lui taper dans la main et passer entre ses jambes.
- Changez d'équipe régulièrement en faisant plusieurs rondes.

Démonstration : Sprinter dans différentes directions (2 - 3 minutes)

- Expliquez aux enfants qu'on peut courir dans trois directions: par en avant, par en arrière et de côté.
- Placez des cônes afin de former un rectangle de 5 m X 10 m.
- Montrez aux enfants comment courir autour du rectangle en faisant face dans la même direction.
 - » On court par en avant le long d'un des longs côtés du rectangle.
 - » On court de côté le long d'un des côtés courts du rectangle.
 - » On court par en arrière le long du second côté long du rectangle.
 - » On court de côté de nouveau, le long de l'autre côté court du rectangle.
- Rappelez aux enfants les indices alors que vous faites la démonstration.
 - » Gardez la tête droite et regardez par en avant.
 - » Pliez les coudes et ne croisez pas les bras devant votre corps.
 - » Levez les genoux plus hauts lorsque vous courez de côté.
 - » Lorsque vous courez par en arrière, levez votre talon plus haut, pointez les orteils vers l'avant, tournez la tête et regardez où vous allez.
 - » Les bras se balancent rapidement et vous courez sur la pointe de vos pieds.

Mise en pratique : La course des rectangles (5 - 8 minutes)

- Divisez le groupe en équipes de 3 à 5 enfants
- Utilisez des cônes pour former des rectangles de 5 m X 10 m.
- Chaque équipe a son propre rectangle.
- Les enfants courent autour de leur rectangle en faisant toujours face dans la même direction, comme lors de la démonstration :
 - » Par en avant
 - » De côté
 - » Par en arrière
 - » De côté
- Lorsqu'ils courent par en arrière, les pieds des enfants pointent vers l'avant, ils tournent leur tête vers l'arrière, par-dessus l'épaule, pour voir où ils vont.
- Vous pouvez demander aux enfants de courir à différents tempos :
 - » Courir lentement.
 - » Courir très vite (sprinter).
 - » Courir très lentement par en avant et par en arrière et très vite de côté.
 - » Courir très lentement de côté et très vite par en avant et par en arrière.
- Si un enfant veut en dépasser un autre, il doit le faire en courant à l'extérieur du rectangle.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- La course est un exercice complexe et est composée de nombreux éléments
- Observez chacun des enfants et don-nez-leur de la rétroaction au besoin.
- Répétez fréquemment les indices.
- Assurez-vous de pratiquer fréquemment et assez longtemps afin que les enfants puissent progresser.
- Assurez-vous de faire des poses de temps en temps afin de ne pas trop fatiguer les enfants.

INDICES

- *Tête droite*
- *On regarde devant*
- *Les bras bougent de la hanche au nez*
- *Les bras ne croisent pas le devant du corps*
- *Les genoux sont hauts*
- *Sur la pointe des pieds*

Jeu : Droit devant (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de 4 enfants.
- Dans chaque équipe, donnez aux enfants un numéro de 1 à 4.
- Les 1 et les 3 se retrouvent d'un côté de l'aire de jeu.
- Les 2 et les 4 se placent en ligne devant les 1 et les 3, à environ 3 à 5 m de distance, compte tenu de l'âge et de l'habileté des enfants.
- À votre signal, les enfants 1 courent vers les enfants 2 et tapent dans leur main.
- Les enfants 2 partent à leur tour vers les enfants 3 pour leur taper dans la main.
- Les enfants 3 partent à leur tour pour taper dans la main des enfants 4.
- Les enfants 4 partent à leur tour pour taper dans la main des enfants 1.
- Vous continuez ainsi jusqu'à ce que tous les enfants soient de retour à leur ligne de départ.
- Répéter le jeu en demandant aux enfants de courir de façons différentes :
 - » En joggant
 - » En sprintant
 - » En courant par en arrière
 - » En courant de côté

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Faites un retour sur ce qui a été vu aujourd'hui.

Quelle partie du pied touche au sol lorsque vous courez vite?